

# **HUBUNGAN MINDFULNESS PARENTING DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES PENGASUHAN PADA IBU BEKERJA DI DINAS KESEHATAN KOTA DENPASAR**

**TESIS**



**OLEH:**

**LUH PUTU OKTA KUSUMADEWI  
2429171017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI (S2)  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BsrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.





- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BsrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

# TESIS

## DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR MAGISTER PENDIDIKAN



**Menyetujui**

Pembimbing I

Nice Maylani Asril, S.Psi., M.Psi., Ph.D.  
NIP.198705082012122001

Pembimbing II

Dr. Putu Aditya Antara, S.Pd., M.Pd.  
NIP.198303022006041001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BsrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Tesis oleh Luh Putu Okta Kusumadewi telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Pendidikan Anak Usia Dini (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha  
Pada tanggal 11 Maret 2026

### Dewan Penguji

|         |                                                                        |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| Ketua   | Nice Maylani Asril, S.Psi., M.Psi., Ph.D.<br>NIP.198705082012122001    |
| Anggota | Dr. Putu Aditya Antara, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198303022006041001         |
| Anggota | Dr. Gede Wira Bayu, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198403272015041001             |
| Anggota | Dr. Ni Ketut Desia Trisiantari, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198912132015042003 |

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana  
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

NIP.195910101986031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BsrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian- bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 09 Februari 2026 Yang  
memberi pernyataan,



(Luh Putu Okta Kusumadewi)

## KATA PENGANTAR

Om Swastyastu,

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah kami dapat menyelesaikan tesis tentang **Hubungan *Mindfulness Parenting* dan Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.** Adapun maksud tujuan dari proposal tesis ini adalah untuk memenuhi tugas akhir Program Studi S2 PAUD. Pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu selaku Dosen di Program Studi S2 PAUD.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam menyelesaikan studi di Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu disampaikan terimakasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut :

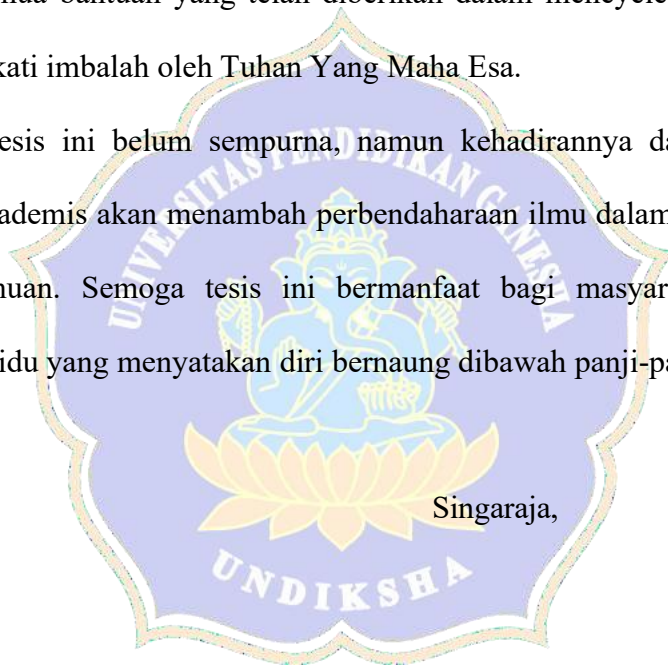
1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd selaku Direktur Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Nice Asril Maylani, S.Psi.,M.Psi.,Ph.D selaku Ketua Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini sekaligus pembimbing I yang telah membimbing, membantu, menyemangati selama penulis menyusun tesis ini.
3. Dr. Putu Aditya Antara, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan untuk perbaikan dan kesempurnaan tesis ini.
4. Dr. Gede Wira Bayu, S.Pd.,M.Pd selaku sekretaris program Studi Pendidikan Anak Usia Dini yang sangat berjasa bagi saya dalam menyelesaikan pendidikan

ini.

5. dr. Anak Agung Ayu Agung Candrawati, M.Kes selaku Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar yang sudah memberikan saya ijin untuk melakukan penelitian.
6. Suami dan anak, Sundari yang sudah menjadi penyemangat terbaik penulis dalam menyelesaikan studi ini dengan sangat baik.
7. Rekan – rekan seangkatan Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini yang telah banyak berkontribusi membentuk kekompakan selama menempuh Pendidikan.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan dalam menyelesaikan program studi ini diberkati imbalah oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Disadari tesis ini belum sempurna, namun kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, terutama individu yang menyatakan diri bernaung dibawah panji-panji pendidikan.



Singaraja,

2025

Penyusun



## DAFTAR ISI

|                                                                                                          | Halaman     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL</b> .....                                                                              | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....                                                                          | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI</b> .....                                                                  | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....                                                                           | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                                                              | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                                                                  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                                                                | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                                                               | <b>xii</b>  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                                                                     | <b>xiii</b> |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                                                                    | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                                                                           | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang.....                                                                                  | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian .....                                                                | 8           |
| 1.3 Pembatasan Masalah.....                                                                              | 9           |
| 1.4 Rumusan Masalah.....                                                                                 | 10          |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                                                                              | 10          |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....                                                                              | 10          |
| 1.7 Luaran Penelitian.....                                                                               | 12          |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....                                                                       | <b>13</b>   |
| 2.1 Kajian Teori.....                                                                                    | 13          |
| 2.1.1 Karakteristik Anak Usia Dini.....                                                                  | 13          |
| 2.1.2 <i>Mindfulness Parenting</i> .....                                                                 | 24          |
| 2.1.3 Dukungan Sosial.....                                                                               | 29          |
| 2.1.4 Stres Pengasuhan .....                                                                             | 35          |
| 2.2 Kajian Penelitian yang Relevan.....                                                                  | 38          |
| 2.2.1 Penelitian Internasional (Terindeks Scopus).....                                                   | 38          |
| 2.2.2 Penelitian Nasional (Terindeks Sinta) .....                                                        | 40          |
| 2.2.3 Hubungan Simultan <i>Mindfulness Parenting</i> dan Dukungan Sosial<br>dengan Stres Pengasuhan..... | 42          |



|                                                                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3 Hipotesis Penelitian.....                                                                                                   | 43        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                                                                          | <b>45</b> |
| 3.1 Rancangan Penelitian.....                                                                                                   | 45        |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....                                                                                           | 46        |
| 3.3 Populasi dan Sampel.....                                                                                                    | 47        |
| 3.3.1 Populasi Penelitian.....                                                                                                  | 47        |
| 3.3.2 Sampel Penelitian .....                                                                                                   | 49        |
| 3.4 Variabel Penelitian dengan Definisi Variable.....                                                                           | 51        |
| 3.4.1 Variabel Bebas ( <i>Independent Variable</i> ).....                                                                       | 52        |
| 3.4.2 Variabel Terikat ( <i>Dependent Variable</i> ) .....                                                                      | 54        |
| 3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen .....                                                                                 | 56        |
| 3.5.1 Metode Pengumpulan Data .....                                                                                             | 56        |
| 3.5.2 Instrumen Penelitian .....                                                                                                | 56        |
| 3.5.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....                                                                             | 68        |
| 3.5.4 Prosedur Pengumpulan Data .....                                                                                           | 69        |
| 3.6 Metode Analisis Data .....                                                                                                  | 70        |
| 3.6.1 Analisis Statistik Deskriptif .....                                                                                       | 70        |
| 3.6.2 Uji Prasyarat Analisis .....                                                                                              | 71        |
| 3.6.3 Uji Hipotesis.....                                                                                                        | 74        |
| 3.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....                                                                             | 77        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                             | <b>81</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian.....                                                                                                       | 81        |
| 4.1.1 Deskripsi Variabel Dukungan Sosial ( $X_2$ ) .....                                                                        | 83        |
| 4.1.2 Deskripsi Variabel Stres Pengasuhan (Y).....                                                                              | 84        |
| 4.2 Pengujian Prasyarat Analisis .....                                                                                          | 86        |
| 4.2.1 Uji Normalitas .....                                                                                                      | 86        |
| 4.2.2 Uji Linearitas.....                                                                                                       | 86        |
| 4.2.3 Uji Multikolinearitas.....                                                                                                | 87        |
| 4.2.4 Pengujian Hipotesis .....                                                                                                 | 88        |
| 4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....                                                                                            | 94        |
| 4.3.1 Hubungan Negatif Mindfulness Parenting dengan Stres Pengasuhan<br>pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar ..... | 94        |

|                                                                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.3.2 Hubungan Negatif antara Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar..... | 104        |
| 4.3.3 Hubungan Simultan Mindfulness Parenting dan Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan.....                               | 112        |
| 4.4 Implikasi Penelitian .....                                                                                               | 123        |
| 4.4.1 Implikasi Teoritis.....                                                                                                | 123        |
| 4.4.2 Implikasi Praktis.....                                                                                                 | 125        |
| 4.5 Keterbatasan Penelitian.....                                                                                             | 126        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                                                                                                   | <b>129</b> |
| 5.1 Rangkuman.....                                                                                                           | 129        |
| 5.2 Simpulan .....                                                                                                           | 130        |
| 5.3 Saran .....                                                                                                              | 131        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                                                  | <b>133</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                                                                                        | <b>145</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                       | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3.1 Sebaran Pegawai Dinas Kesehatan Kota Denpasar .....                                                         | 48      |
| Tabel 3.2 Distribusi Sampel Penelitian Per Unit Kerja.....                                                            | 51      |
| Tabel 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....                                                               | 55      |
| Tabel 3.4 Dimensi Instrumen Mindfulness in Parenting Questionnaire .....                                              | 58      |
| Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Mindfulness in Parenting Questionnaire .....                                            | 58      |
| Tabel 3.6 Skoring pada Instrumen Dukungan Sosial.....                                                                 | 62      |
| Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Dukungan Sosial.....                                                                    | 62      |
| Tabel 3.8 Skoring pada instrumen Parental Stress Scale .....                                                          | 66      |
| Tabel 3.9 Kisi-kisi instrumen Parental Stress Scale (PSS) .....                                                       | 67      |
| Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Kuisioner Mindfulness in Parenting (MIPQ).....                                         | 78      |
| Tabel 3.III.11 Hasil Uji Validitas Kuisioner Parental Stress Scale (PSS) .....                                        | 78      |
| Tabel 3.12 Hasil Uji Validitas Kuisioner Parental Stress Scale (PSS).....                                             | 79      |
| Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Kuisioner.....                                                                      | 80      |
| Tabel 4.1 Karakteristik pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....                                        | 81      |
| Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Variabel Mindfulness parenting pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar ..... | 82      |
| Tabel 4.3 Kategorisasi Mindfulness parenting pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....                   | 83      |
| Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Variabel Dukungan Sosial pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....        | 84      |
| Tabel 4.5 Kategorisasi Dukungan Sosial pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....                         | 84      |
| Tabel 4.6 Statistik Deskriptif Variabel Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....       | 85      |
| Tabel 4.7 Kategorisasi Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....                        | 85      |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas .....                                                                                  | 86      |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas.....                                                                                   | 87      |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinearitas .....                                                                          | 87      |
| Tabel 4.11 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda.....                                                                | 88      |
| Tabel 4.12 Hasil Uji F (ANOVA).....                                                                                   | 93      |
| Tabel 4.13 Koefisien Determinasi (Model Summary) .....                                                                | 93      |
| Tabel 4.14 Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis .....                                                                  | 94      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                                                                 | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 3.1 Desain Penelitian Hubungan Mindfulness parenting dan Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar ..... | 46      |



## DAFTAR LAMPIRAN

|            | Halaman                                                                                                                                                     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lampiran 1 | Jadwal Penelitian Hubungan <i>Mindfulness Parenting</i> dan Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuh pada Ibu Bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....159 |
| Lampiran 2 | Kuisioner Penelitian.....160                                                                                                                                |
| Lampiran 3 | Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ).....161                                                                                                      |
| Lampiran 4 | Surat Ijin Penelitian.....170                                                                                                                               |
| Lampiran 5 | Uji Statistik.....172                                                                                                                                       |